

EDUCAÇÃO FÍSICA

Prova 26

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência do 3º Ciclo do Ensino Básico da disciplina de EDUCAÇÃO FÍSICA a realizar em 2024, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Objeto de avaliação e caracterização da prova

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova prática de duração limitada (45 minutos), incidindo sobre os temas seguintes:

OBJETO DE AVALIAÇÃO		ESTRUTURA	CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	COTAÇÃO	
Atividades Físicas (80%)	Duração (30 minutos)				
	Basquetebol	Passe/recepção, drible, lançamento em apoio e na passada, marcação e desmarcação.	Situação de jogo simplificado e/ou exercício critério.	Correção global na execução dos gestos técnicos. Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas. Respeito pelas regras do jogo. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo.	20%
	Futebol	Passe/recepção, condução de bola, finta, remate.	Situação de jogo simplificado e/ou exercício critério.	Correção global na execução dos gestos técnicos. Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas. Respeito pelas regras do jogo. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo.	20%
	Voleibol	Serviço por baixo ou por cima, passe, manchete, recepção ao serviço.	Situação de jogo simplificado e/ou exercício critério.	Correção global na execução dos gestos técnicos. Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas. Respeito pelas regras do jogo. Participação de acordo com os princípios básicos do jogo.	20%
Ginástica de Aparelhos	Destrezas elementares de aparelhos: carpa com pernas afastadas (mini-trampolim); salto de eixo (boque); salto entre mãos (boque); rolamento engrupado (plinto).	Exercício individual.	Correção técnica e expressão nas destrezas definidas.	20%	

	Dança	Habilidades específicas elementares	Coreografia individual, de acordo com a música selecionada.	Correção técnica e expressividade nas habilidades realizadas, de acordo com os motivos das composições.	10%
	Badminton	Ações técnico táticas elementares do Badminton: Serviço, Clear, Lob, Amorti, Drive e Remate.	Jogo de Singulares.	Correção e oportunidade nas ações, garantindo a iniciativa e aplicando as regras do jogo.	10%
Aptidão Física (20%) Duração (15 Minutos)	Aptidão aeróbia	Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física).	Corrida vaivém.	Tabela de referência da bateria de testes Fitescola.	100%

Material

O aluno deve ser portador de:

- Equipamento desportivo (t-shirt, calções, ténis e sapatilhas de Ginástica).

Duração

A prova tem a duração de 45 minutos.